

«Для чего нужно уметь рисовать двумя руками»

В основе этого кинезиологического упражнения лежат три основных принципа укрепления межполушарных связей.

- **Разнообразие.** Мозг начинает активно развиваться тогда, когда мы сосредотачиваемся на выполнении непривычных движений. Это касается и мелкой моторики, и артикуляции новых звуков, движений рук и ног.
- **Одновременность действий.** В процессе должны участвовать оба полушария, ведь левое, как известно, контролирует правую половину тела, а правое – левую, левое отвечает за речь, а правое – за координацию движений. Пример: игра в съедобное – несъедобное, когда играющие должны отбить или поймать мяч, сопровождая движения словами.
- **Работа обеими руками.** Любые упражнения, выполняемые и левой, и правой рукой, способствуют укреплению нейронных связей и созданию новых. Это может быть и рисование, игра на музыкальном инструменте, возведение башенок из конструктора.

Рисование двумя руками одновременно полезно и детям, и взрослым. Упражнение помогает развить чувство симметрии, снизить тревожность, ускорить процесс коррекции дисграфии, дислексии, аккалькулии, развития речи.

Как правильно начать?

Лист нужно хорошо зафиксировать на поверхности, причем лучше, если это будет не обычный стол, а мольберт в вертикально закрепленной доске. Для рисования используйте гуашь, акварель, мягкие кисточки среднего размера, подойдут и толстые фломастеры.

Сначала «прорисовывайте» сухой кистью в воздухе, чтобы мышцы запомнили движения, а ребенок не боялся сделать ошибку. Рисунки должны быть симметричными и предельно простыми: домик, цветок, бабочка, машинка. Посередине желательно провести линию симметрии, она поможет художнику ориентироваться, ведь у каждой руки – собственная половина листа и они не должны друг другу мешать.

Если объяснить детям, то они сразу поймут, для чего нужна эта линия. Можно согнуть лист вдоль нее и половинки рисунка совпадут. Мойка кистей, набор краски, нанесение изображения – все эти движения должны выполняться одновременно обеими руками.

Итак, с чего начать?

Например, вы решили изобразить небольшой домик. Сначала выполните простое задание – обвести изображение по контурам.

- Поставьте обе кисточки в одну точку, в нашем случае это будет верх крыши.

- Начинайте одновременно вести кисточки вниз по скатам крыши и стенкам домика, но в противоположные стороны.

- Контролируйте скорость движения рук, важно, чтобы они работали синхронно.

Следующее задание уже немного сложнее: нужно дорисовать весь рисунок до конца. Заранее на листе изобразите половину картинку: для правши – это будет левая часть, а для левши – правая часть.

- Возьмите фломастеры или кисточки и поставьте их в верхней части рисунка.

- Ведущая кисть дорисовывает недостающую половинку.

- Подчиненная обводит рисунок по контуру.

Двуручное рисование без опоры на готовый рисунок лучше начинать с произвольного изображения каракулей, правда, есть одно условие: начинать вы должны с линии симметрии. Старайтесь создавать с обеих сторон симметричный, одинаковый рисунок, следя за синхронностью движений правой и левой руки. После того, как освоите каракули, можно переходить к изображению настоящих предметов.

С какого возраста можно рисовать одновременно?

Нейропсихологи рекомендуют выполнять это упражнения малышам, начиная с 1,5 – 2 лет. Они рисуют не кисточками, а пальчиками и ладошками. Первым делом они учатся ставить отпечатки сначала правой рукой (если она ведущая, потом левой, затем одновременно обеими руками. Когда это упражнение будет освоено, можно переходить к более сложным заданиям: обведению контуров и рисованию.

Если вы заметите, что одна рука обгоняет вторую, то вам придется ее придерживать, ведь цель задания в том, чтобы все движения выполнялись синхронно. Постепенно ребенок научится контролировать ведущую руку самостоятельно.

Обязательно ли использовать краски и фломастеры?

После того, как вы научитесь рисовать красками двумя руками, можно освоить другие виды двуручного рисования. Например, можно создавать замечательные рисунки с помощью мокрого песка, ракушек, мелких камушков, цветных ниток и других материалов, это отличный способ провести время с пользой во время летнего отдыха.

Существует мнение, что у людей, которые пишут правой рукой, более развито левое полушарие мозга, а у левшей, соответственно, – наоборот. Поэтому очень полезно (не только для детей, но и для взрослых) развивать оба полушария в равной степени. Именно поэтому психологи уже изобрели несколько техник, которые помогают в этом.

Сегодня мы хотим рассказать вам о технике рисования под названием грифонаж. Другое название техники – двойной дудлинг. Суть такого упражнения в том, что человек рисует что-то в то время, как его внимание занято чем-то иным. Например, когда студент сидит на лекции, начинает что-то бессознательно рисовать на полях тетради – это и есть вид двойного дудлинга. Грифонажные изображения могут быть и абстрактными, и конкретными. Для детей это очень полезная техника. Но вам мы рекомендуем так же развивать и себя.

Как рисовать в этой технике?

Ваша задача – рисовать двумя руками одновременно, при этом оставляя на бумаге как можно более симметричные рисунки.

Для этого в руки берем фломастеры или карандаши, прижимаем их друг к другу и помещаем в центр листа бумаги. Начинаем рисовать сразу двумя этими фломастерами, создавая зеркальный рисунок. Например, если правая рука рисует по направлению вправо и вниз, то левая должна рисовать влево и вниз. Когда одна рука начинает двигаться к центру – то же самое должна сразу же делать и другая.

Чтобы детям было удобнее рисовать, закрепите их лист бумаги на столе скотчем.

Одна из распространённых проблем современных детей – нарушение согласованности в действиях между полушариями головного мозга. Как этой проблеме помочь в дошкольном возрасте?

Можно выполнять физические упражнения, делать пальчиковую гимнастику. Задания, о которых пойдёт речь ниже, удачно их дополняют. Изюминка заданий – одновременное рисование двумя руками на бумаге в клетку. Это один из способов зеркального рисования. Рисование двумя руками гармонизирует действия полушарий.

Скорее всего, вы столкнётесь с фактом, что во время одновременного рисования руки у ребёнка работают не координировано: одна торопится, другая отстаёт. Цель – добиться координированных движений. Это требует тренировки, но вполне достижимо. Помогут нам клетки. По ним проще ориентироваться, проще соблюдать одинаковые размеры правой и левой частей: включаются не только глазомер, но и счётные навыки, немаловажные для будущего школьника.